

EGGPLANT CHICKEN TACOS



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 TACO, MAKES 8 SERVINGS)

177 calories; 21 grams carbohydrate; 4 grams fat; 17 grams protein; 5 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$9.81

INGREDIENTS

8 corn tortillas
1 Tbsp olive oil
1 eggplant, finely diced
½ yellow onion, finely diced
1 lb ground chicken (97-99% lean meat) or ground turkey
1 tsp garlic powder
1 tsp dried oregano
½ tsp cumin
½ tsp chili powder
½ tsp salt
¼ cup Queso fresco or shredded Mexican style cheese
1 large tomato, diced
¼ cup finely chopped cilantro
2 limes, cut in quarters

DIRECTIONS

Preheat oven to 325°F. Wrap tortillas in foil stacked in two packs of four. Place tortillas in hot oven to warm. Heat oil in large skillet over medium-high heat. Add eggplant and onion and cook down until the onion is translucent and the eggplant is soft. Then, add the ground chicken, garlic powder, dried oregano, cumin, chili powder, and salt to the pan, breaking down the chicken into smaller pieces. Cook the mixture, stirring frequently, until the chicken browns and the ingredients are well incorporated. Serve tacos on the tortillas with the cheese, tomato, cilantro, and limes. Enjoy!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

TACOS DE POLLO CON BERENJENA



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TACO):

177 calorías; 21 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 17 gramos proteína; 5 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$9.81

INGREDIENTES

- 8 tortillas de maíz
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 berenjena, finamente picada en cubitos
- ½ cebolla amarilla, finamente picada en cubitos
- 1 lb de pollo molido (97-99% carne magra) o pavo molido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de queso fresco o queso rallado estilo mejicano
- ¼ taza de queso fresco o queso rallado estilo mejicano
- 1 tomate grande, cortado en cubitos
- ¼ taza de cilantro finamente picado
- 2 limones, cortados en cuartos

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 325°F. Envuelva las tortillas en papel de aluminio apiladas en dos paquetes de cuatro. Coloque las tortillas en el horno caliente para calentarlas. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada la berenjena y la cebolla y cocine hasta que la cebolla esté transparente y la berenjena esté suave. Luego agregue a la sartén, el pollo molido, el ajo en polvo, el orégano seco, el comino, el chile en polvo, y la sal, rompiendo el pollo en pedacitos. Cocine la mezcla, revolviendo frecuentemente, hasta que el pollo se dore y los ingredientes estén bien incorporados. Sirva la mezcla de los tacos sobre las tortillas con el queso, el tomate, el cilantro, y el limón. ¡Buen provecho! que el queso se derrita. ¡Sirva inmediatamente!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.